

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan mempunyai peranan yang sangat penting bagi perkembangan dan perwujudan diri individu, terutama bagi pembangunan bangsa dan negara. Pendidikan merupakan usaha yang terencana untuk mengembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik demi mencapai masa depan yang sukses dan berprestasi. Di dalam UU No.20/2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, tercantum pengertian pendidikan sebagai berikut:

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya sehingga memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan oleh dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.”

Sesuai dengan pengertian pendidikan nasional tersebut, secara umum pendidikan bertujuan untuk menyediakan lingkungan yang memungkinkan peserta didik untuk mengembangkan bakat dan kemampuannya secara optimal sehingga dapat mewujudkan diri sesuai potensi dirinya. Kapasitas intelektual merupakan bagian dari potensi yang

dimiliki oleh peserta didik yang perlu dikembangkan. Dalam rangka mengembangkan potensi peserta didik secara optimal maka diselenggarakannya serangkaian kegiatan pembelajaran yang bersifat formal, nonformal maupun informal dengan berbagai jenjang.

Salah satu jenjang pendidikan formal adalah pendidikan tinggi. Pendidikan tinggi merupakan kelanjutan pendidikan menengah yang diselenggarakan untuk menyiapkan peserta didik untuk menjadi anggota masyarakat yang mempunyai kemampuan akademik dan/atau profesional yang dapat menerapkan, mengembangkan, menciptakan ilmu pengetahuan, teknologi dan/atau kesenian.

Menurut UU No. 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi, “mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi”. Mahasiswa secara menyeluruh termasuk kategori tahap perkembangan dewasa awal. Menurut Hurlock (1980) mereka berada dalam usia antara 18 tahun sampai dengan kurang lebih 40 tahun, mengalami transisi dari masa perkembangan remaja akhir ke tahapan berikutnya yaitu masa perkembangan dewasa awal. Salah satu tugas perkembangan pada usia ini adalah memperoleh karier yang baik, berperan dalam masyarakat, mencari kelompok sosial yang menyenangkan. Mahasiswa dalam memenuhi tugas perkembangannya diharapkan mempunyai intelektual dan prestasi yang baik, sikap terbuka terhadap masyarakat, berani mengungkapkan pendapat, bijaksana dalam menanggapi masalah, adil,

berpendirian, tidak egois, mau mendengarkan pendapat orang lain dan berperilaku yang baik.

Kehidupan mahasiswa berkaitan dengan tugas perkuliahan yang diberikan dosen untuk pemenuhan masa perkuliahan. Menyelesaikan tugas tersebut adalah tanggung jawab mahasiswa dan mendapatkan indeks prestasi diatas 3 (tiga) menjadi suatu hal yang diinginkan. Bagi setiap mahasiswa mencapai keberhasilan berprestasi dalam kegiatan perkuliahan adalah hal yang penting, namun setiap mahasiswa memiliki kemampuan yang berbeda-beda dan memiliki beban tugas yang sama. Tugas-tugas perkuliahan tersebut menjadi tuntutan yang harus dikerjakan. Berdasarkan Buku Pedoman Akademik Universitas Negeri Jakarta tahun 2011/2012, selain tugas perkuliahan tersebut, mereka wajib menyelesaikan beban studi 144 SKS, menyelesaikan beban studi per semester disesuaikan dengan IPS (Indeks Prestasi Semester) yang diperoleh, kegiatan tatap muka terjadwal yakni 1 SKS memiliki rincian waktu selama 50 menit pada matakuliah teori dan 100 menit pada matakuliah praktikum, 8 kali pertemuan dalam satu semester, berlaku dengan kelipatan dan 2 kali masa ujian (UTS & UAS), selanjutnya kehadiran mahasiswa minimal 80% dari masa perkuliahan, ujian mata kuliah yang dilakukan untuk memperoleh nilai hasil belajar meliputi ujian tengah semester dan ujian akhir semester, mengikuti praktek keterampilan mengajar dan penyusunan skripsi hingga selesai.

Ketidaksesuaian antara kemampuan individu dengan tuntutan dalam perkuliahan tersebut dapat membuat individu merasa tidak mampu dan lelah untuk menjalaninya. Hal ini dapat membuat individu merasa jenuh dalam menjalani rutinitas perkuliahannya. Mahasiswa yang memiliki daya juang tinggi akan mampu mengatasi rasa jenuh yang dialaminya, sedangkan mahasiswa yang memiliki tingkat kejenuhan tinggi dan tidak dapat mengatasinya sendiri akan berdampak buruk bagi pencapaian prestasi dan masa studinya.

Kejenuhan adalah sindrom psikologis ditandai dengan kelelahan, sinisme dan ketidakberhasilan (Maslach & Leiter, 1997). Kejenuhan merupakan sindrom kelelahan, baik secara fisik maupun mental yang termasuk di dalamnya berkembang konsep diri yang negatif, kurangnya konsentrasi serta perilaku yang negatif (Pines & Maslach, 1993). Fenomena kejenuhan bisa dialami oleh setiap individu tanpa memandang status pekerjaan dan usia. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Jacobs & Dodd (2003) kejenuhan dapat dialami oleh mahasiswa namun hal ini belum menerima perhatian sebanyak kejenuhan yang dialami oleh karyawan dan atlet, namun kejenuhan yang dialami oleh mahasiswa merupakan masalah yang mempengaruhi banyak perguruan tinggi. Kejenuhan dapat dialami oleh mahasiswa karena kejenuhan memainkan peranan penting dalam kehidupan mereka. Keadaan ini membuat suasana di dalam kegiatan perkuliahan menjadi tidak menyenangkan,

dedikasi dan komitmen menjadi berkurang serta rendahnya pencapaian prestasi individu. Kejenuhan yang dialami oleh mahasiswa merupakan masalah yang berkaitan dengan pencapaian prestasi akademik yang rendah. Hal ini merupakan fenomena yang umum terjadi pada mahasiswa.

Fenomena yang terjadi di Fakultas Ilmu Pendidikan angkatan 2013/2014 terdapat 0,52% yang memiliki $IPK \leq 2,5$ (Tata Usaha Fakultas Ilmu Pendidikan, 2015). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan mengenai kejenuhan adalah mahasiswa cukup merasa terbebani dengan tuntutan-tuntutan perkuliahan seperti tugas perkuliahan dengan tenggang waktu yang singkat untuk menyelesaikan tugas tersebut, kegiatan praktikum yang cukup menguras waktu dan tenaga, kemudian merasa sangat kelelahan dengan tuntutan tersebut baik secara fisik maupun emosional dan merasa jenuh dalam menjalani rutinitas perkuliahan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dan fenomena yang terjadi di Fakultas Ilmu Pendidikan, memungkinkan salah satu penyebab mahasiswa tidak berhasil dalam pencapaian prestasi adalah kejenuhan yang dialaminya. Terdapat 6 (enam) orang mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan yang memiliki kejenuhan tinggi yaitu dari jurusan Bimbingan dan Konseling sebanyak 1 (orang) dan jurusan Psikologi sebanyak 5 (lima) orang mahasiswa dengan IPK rata-rata $\leq 2,5$. Beberapa studi yang

mengkaji secara mendalam tentang kejenuhan pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Noushad (2008) dikatakan bahwa studi dalam universitas mencakup kegiatan terstruktur dan sering memaksa (misalnya menghadiri kelas dan penugasan) yang dapat dianggap sebuah “pekerjaan” yang dapat menjadi salah satu faktor penyebab kejenuhan pada mahasiswa. Sependapat dengan Noushad, Jayoung Lee et.al, (2012) mengatakan bahwa mahasiswa dapat mengalami kejenuhan ketika mereka harus membawa beban berat akademik dan mengatasi kejenuhan sangat penting karena dapat mengakibatkan ketidakmampuan dalam menjalani rutinitas akademik dan pencapaian prestasi yang rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Cushman & West (2006) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi mahasiswa mengalami kejenuhan ada lima kategori yaitu tugas kuliah yang berlebihan, pengaruh lingkungan sosial, kurangnya motivasi, kesehatan mental dan fisik serta sikap dan perilaku instruktur. Tugas kuliah yang berlebihan merupakan kategori pertama yang berkontribusi terhadap mahasiswa yang mengalami kejenuhan dengan persentase 49% yaitu dengan responden yang memilih sebanyak 118 mahasiswa dari 350 mahasiswa. Penelitian ini telah berusaha untuk memahami persepsi bahwa mahasiswa memiliki stres dan kejenuhan dalam kehidupan akademik mereka. Penelitian mengenai kejenuhan pada mahasiswa juga

pernah dilakukan oleh Agustin (2009) pada lingkungan mahasiswa di salah satu universitas di Bandung, Agustin menemukan bahwa pada tingkat Universitas, sebanyak 54,41 % mahasiswa mengalami kejenuhan belajar berada pada kategori tinggi dan sisanya atau 45,59% berada pada kategori rendah.

Kejenuhan yang dialami oleh mahasiswa dapat mengakibatkan sejumlah reaksi emosional, pola pikir dan perilaku yang maladaptif sehingga mempengaruhi kemampuan belajar dan manajemen waktu dalam menyelesaikan tugas-tugasnya sebagai mahasiswa (Galbraith & Merrill, 2012). Kejenuhan memiliki dampak yang besar yaitu dapat mengganggu kesehatan dan rendahnya kemampuan untuk mengatasi masalah. Kejenuhan juga dapat menyebabkan penurunan dalam pencapaian prestasi. Dalam hal fungsi pribadi, kejenuhan dapat menyebabkan masalah fisik seperti sakit kepala, sakit pencernaan, tekanan darah tinggi dan ketegangan otot, selain itu dapat menyebabkan tekanan mental dalam bentuk gangguan kecemasan, depresi dan gangguan tidur. Beberapa orang mencoba untuk mengatasi stress dengan meningkatkan penggunaan alkohol dan obat-obatan (Maslach & Leiter, 1997).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Agustin (2009) di kalangan mahasiswa menunjukkan bahwa dampak yang dirasakan akibat kejenuhan belajar yaitu : (1) menjadi suka marah-marah 23,5%, (2) sering

susah tidur 26,5%, (3) tidak peduli dengan tugas perkuliahan (tugas belajar) 14,5%, (4) tidak peduli dengan nilai 14,5%, (5) mudah bosan dengan kegiatan belajar 57%, (6) menjadi mudah tersinggung 31,5%, (7) sering gelisah 44%, (8) menjadi mudah sakit 13%, (9) sering merasa gagal 21,5%, dan (10) merasa rendah diri 23,5%, kemudian hasil penelitian yang dilakukan oleh Linawati (2002) menunjukkan bahwa ada hubungan antara kejenuhan belajar dan prestasi belajar, yaitu semakin rendah kejenuhan belajar maka semakin tinggi prestasi belajar dan sebaliknya semakin tinggi kejenuhan belajar maka semakin rendah prestasi belajar, hal ini berarti kejenuhan memberi pengaruh terhadap prestasi belajar yang dicapai.

Mahasiswa yang mengalami kejenuhan akan berpengaruh pada tingkat prestasinya, selain itu dampak kejenuhan yang dijelaskan di atas juga dapat dialami oleh mahasiswa yang mengalami kejenuhan. Seseorang yang membawa permasalahan kejenuhan ke rumah atau dalam pergaulan sehari-hari maka dapat terjadi perasaan negatif yang mempengaruhi hubungan dengan keluarga dan teman-teman.

Mengingat dampak negatif yang ditimbulkan dari kejenuhan yang dialami oleh mahasiswa seperti pencapaian prestasi yang rendah, perilaku maladaptif seperti tidak antusias dalam mengikuti kegiatan perkuliahan, tidak menghadiri kelas perkuliahan, menjadi suka marah-marah, tidak peduli dengan tugas perkuliahan dan sebagainya,

kejenuhan juga dapat menyebabkan masalah fisik seperti sakit kepala dan sakit pencernaan serta dapat menyebabkan gangguan kecemasan, depresi dan gangguan tidur. Hal ini dapat mempengaruhi kemampuan belajar dan manajemen waktu dalam menyelesaikan tugas-tugasnya sebagai mahasiswa.

Apabila mahasiswa yang mengalami kejenuhan ditangani dengan baik, maka mahasiswa tersebut akan mampu mengatasi kejenuhan pada dirinya dan mendapatkan peningkatan pencapaian prestasi yang baik dalam perkuliahan sedangkan apabila mahasiswa yang mengalami kejenuhan tidak ditangani maka akan mendapatkan penurunan pencapaian prestasi dalam perkuliahan dan terdapat konsekuensi yang buruk yaitu putus kuliah (*drop out*). Hal ini berdampak pada fakultas maupun jurusan yang akan mengalami penurunan akreditasi. Setiap mahasiswa di semua Perguruan Tinggi dapat mengalami kejenuhan dalam menjalani rutinitas perkuliahannya termasuk mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yang memiliki peluang sama besar mengalami kejenuhan. Oleh karena itu penelitian tentang kejenuhan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta perlu diteliti.

Hasil dari penelitian para ahli dan melihat dampak dari kejenuhan, maka diperlukan cara yang tepat untuk mengurangi kejenuhan tersebut. Untuk membantu mengurangi kejenuhan pada mahasiswa dapat

dilakukan melalui layanan bimbingan dan konseling yaitu dengan pendekatan konseling. Salah satu teori atau pendekatan yang dianggap sesuai untuk mengurangi kejenuhan adalah Pendekatan Terapi Kognitif-Perilaku.

Schaufeli & Enzman (1998) menegaskan bahwa salah satu strategi konseling yang dapat membantu menangani kejenuhan adalah dengan menggunakan pendekatan Terapi Kognitif-Perilaku. Lebih lanjut, Schaufeli & Enzman menjelaskan bahwa dengan menerapkan teknik dan prosedur yang benar, maka Terapi Kognitif-Perilaku dipandang sebagai salah satu cara efektif untuk mengatasi kejenuhan. Pendapat Schaufeli & Enzman (1998) dikuatkan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Shrap et al, (2006) yang menemukan bahwa penggunaan pendekatan Terapi Kognitif-Perilaku dapat membantu menuntaskan permasalahan belajar dengan hasil yang cukup memuaskan.

Esensi dari Terapi Kognitif-Perilaku adalah suatu bentuk konseling yang memadukan prinsip dan prosedur konseling kognitif dan konseling perilaku yang diharapkan (Firmansyah, 2012). Perubahan struktur kognitif pada diri individu yang mengalami kejenuhan merupakan intervensi yang utama dalam Terapi Kognitif-Perilaku. Meichenbaum (Dobson & Dozois, 2001) (dalam Firmansyah, 2012) menjelaskan perubahan kognitif pada individu bisa diubah dengan menggunakan verbalisasi diri. Teknik yang bisa digunakan dengan menggunakan pola pernyataan verbalisasi diri

adalah instruksi diri. Bryan dan Butt (1982) menambahkan teknik instruksi diri merupakan teknik yang cocok untuk menangani masalah emosional dan perilaku. Kejenuhan berkaitan dengan emosional yang tidak stabil seperti selalu merasa kelelahan yang berlebihan, bersikap sinis terhadap dirinya maupun orang lain, berpikir bahwa tugas perkuliahan membebani dirinya dan menampilkan perilaku maladaptif seperti tidak antusias dalam mengikuti kegiatan perkuliahan, tidak menghadiri kelas perkuliahan dan tidak mengerjakan tugas perkuliahan.

Menurut Meichenbaum (dalam Sharf, 2004) teknik instruksi diri adalah cara untuk individu mengajarkan pada diri mereka sendiri menangani secara efektif terhadap situasi yang sulit bagi diri individu tersebut, sedangkan kegunaan metode instruksi diri dijelaskan oleh Friedenberg & Gilis (dalam Lange dkk, 1998) yaitu untuk mengganti pemikiran negatif menjadi positif, didasari oleh pemikiran bahwa pandangan seseorang mengenai dirinya dapat diarahkan. Sementara itu, kegunaan teknik instruksi diri ini adalah untuk mengarahkan perilaku didasari oleh pemikiran bahwa pemberian instruksi merupakan bagian penting pada perkembangan manusia dalam mengarahkan perilaku (Rock, 1997).

Dalam hal ini mahasiswa yang mengalami kejenuhan dan ditangani dengan teknik instruksi diri diharapkan dapat mengatasi kejenuhannya dengan baik dengan cara mengganti pemikiran negatif

menjadi positif terlebih dahulu. Pemikiran-pemikiran negatif mahasiswa yang mengalami kejenuhan tinggi seperti berpikir bahwa tugas yang diberikan dosen berlebihan dan menguras tenaganya, berpikir bahwa tidak mampu menjadi mahasiswa yang baik, tidak mampu mendapatkan nilai yang baik, tidak dapat beristirahat karena terbebani oleh tugas dan sebagainya diubah menjadi pemikiran positif dengan cara menginstruksikan pada diri individu sendiri. Setelah pemikiran negatif telah menjadi positif maka individu menginstruksikan kembali pada dirinya untuk menampilkan perilaku sesuai dengan pemikiran positifnya. Diharapkan penggunaan teknik instruksi diri dapat mengurangi kejenuhan yang dialami oleh mahasiswa.

Penelitian tentang kejenuhan belajar menggunakan pendekatan Terapi Kognitif-Perilaku dengan teknik instruksi diri pernah dilakukan, salah satunya oleh Sugara (2011). Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik instruksi diri efektif dalam menurunkan kejenuhan belajar siswa SMA.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang *“penerapan konseling individu dengan teknik instruksi diri dalam pendekatan terapi kognitif-perilaku untuk mengurangi kejenuhan pada mahasiswa terutama mahasiswa yang memiliki Indeks Prestasi $\leq 2,5$ dan mengalami tingkat kejenuhan yang tinggi”*.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti akan mengidentifikasi masalah yang ada sebagai berikut:

1. Apa sajakah faktor-faktor penyebab kejenuhan pada mahasiswa?
2. Apa dampak yang ditimbulkan dari kondisi kejenuhan pada mahasiswa?
3. Apakah pendekatan konseling Terapi Kognitif-Perilaku sesuai untuk mengurangi kejenuhan?
4. Bagaimana cara mengurangi kejenuhan pada mahasiswa?
5. Apakah penerapan konseling individu dengan teknik instruksi diri dalam pendekatan terapi kognitif-perilaku dapat mengurangi kejenuhan pada mahasiswa?

C. Batasan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, peneliti membatasi permasalahan pada, *“penerapan konseling individu dengan teknik instruksi diri dalam pendekatan terapi kognitif-perilaku untuk mengurangi kejenuhan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Univeritas Negeri Jakarta”*.

D. Rumusan Masalah

Dari identifikasi dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka perumusan masalah yang diajukan dalam proposal ini adalah “Bagaimana penerapan konseling individu dengan teknik instruksi

diri dalam pendekatan terapi kognitif-perilaku untuk mengurangi kejenuhan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta?”

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan sebagai berikut:

1. Teoritis

Secara teoritis penelitian ini mempunyai manfaat untuk menambah informasi pengetahuan yang berkaitan dengan penerapan teknik konseling instruksi diri dalam pendekatan terapi kognitif-perilaku untuk mengurangi kejenuhan pada mahasiswa.

2. Praktis

- **Bagi Konselor**

Dari hasil penelitian ini, diharapkan dapat membantu konselor untuk menerapkan konseling individu dengan teknik konseling instruksi diri dalam pendekatan terapi kognitif-perilaku untuk mengurangi kejenuhan pada mahasiswa.

- **Bagi Mahasiswa**

Individu dapat memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling dalam bentuk konseling individu dengan teknik konseling instruksi diri dalam pendekatan terapi kognitif-perilaku untuk mengurangi kejenuhan dalam perkuliahan.